Beckenbodentraining . Bewegung
Patricia Biedermann

DIE KURSE STARTEN!

BECKENBODENGRUNDKURS FÜR DIE FRAU	Montag, Mittwoch und Donnerstag auf Anfrage weitere Termine möglich
BECKENBODENGRUNDKURS FÜR DEN MANN	Montag, Mittwoch und Donnerstag auf Anfrage weitere Termine möglich
BECKENBODENGERECHTES FITNESSTRAINING* *Vorraussetzung: absolvierter Grundkurs	Montag 18.15 Uhr und 19.30 Uhr Dienstag 8.30 Uhr Mittwoch 8.30 Uhr Donnerstag 19.30 Uhr
MAMA-KIND WORKOUT	Dienstag und Donnerstag 10.00 Uhr
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK	Montag 10.00 Uhr mit Baby Mittwoch 10.00 Uhr Donnerstag 18.15 Uhr
RÜCKBILDUNG NACH KINDSVERLUST	Individuelle Termine
EVERFIT 60+ / OSTEOGYM	Individuelle Termine

Einzeltraining kann in meinem Praxisraum, in der Natur oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.
Eine detaillierte Beschreibung zu den Kursen finden Sie auf der Website: bewegung.li
Haben Sie Interesse an einem der angeführten Kurse, dann kontaktieren Sie mich telefonisch oder per E-Mail.

BECKENBODENTRAINING BEWEGUNGSTHERAPIE
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK SCHWANGERSCHAFTSTURNEN
BECKENBODENGERECHTES FITNESSTRAINING
TIEFENMUSKULATURTRAINING
FASZIENTRAINING

Beckenbodentraining . Bewegung
Patricia Biedermann
Dipl. Beckenbodentrainerin
Bewegungsfachfrau
Poststrasse 6, 9491 Ruggell
Liechtenstein
+41 (0)78 689 58 05
patricia@bewegung.li
bewegung.li